

KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

8

SIERPIEŃ - 1952

SPIS RZECZY

WYDAWNICTWO GŁOWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

ADRES REDAKCJI: W-WA, ŁAZIENKOWSKA 1

tel. 6-22-10

KOLPORTAŻ: P. P. K. „RUCH".

PRENUMERATA: ROCZNA 24 ZŁ, POŁR. 12 ZŁ

Papier sat. V kl. A1. 60 gr. Obj. 40 str.

Nakł. 10.080 egz.

Druk. RSW „Prasa", W-wa, Al. Jerozolimskie 125

Zam. 1764. 4.VII.52. — 3-B-23602

Przyrzekamy przodować

List uczestników Krajowej Rady Przedzlotowej DO PREZYDENTA BOLESŁAWA BIERUTA

DROGI TOWARZYSZU I NAUCZYCIELU!

Zebrani w Warszawie, na Przedzlotowej Naradzie Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej witamy Cię najgorętszym pozdrowieniem.

Apel Zlotowy, z którym wczesną wiosną zwrócił się do nas Związek Młodzieży Polskiej, przyjęliśmy jako dowód wielkiego zaufania, jakim obdarza nas ojczyzna — ufna w nasze siły, w nasz entuzjazm, w naszą wytrwałość. Organizacje ZMP-owskie pomagały nam zrozumieć, że godna odpowiedź na Apel jest najzaszczytniejszym obowiązkiem każdego młodego patrioty.

W akcji przedzlotowej, która objęła całą młodzież polską, która porwała do twórczej pracy tysiące młodych ludzi, która pogłębiła i umocniła wielką przyjaźń między młodzieżą miast i wsi, poznawaliśmy głęboką i piękną treść hasła: „KTO KOCHA SWÓJ KRAJ, SWOJĄ OJCZYZNĘ — TEN ODDAJE JEJ WSZYSTKIE SIŁY I ZDOLNOŚCI".

Przez dwa i pół miesiąca, które upłynęły od ogłoszenia Apelu Zlotowego pełniej zdobywaliśmy umiejętność przodowania w różnych dziedzinach pracy i życia. Walka o przodownictwo ogarnęła szerokie masy młodzieży, porwała tysiące chłopców i dziewcząt. Ci spośród nas, którzy wcześniej wysuwali się na czoło młodzieży swojej fabryki lub wsi — dzień po dniu poprawiali wyniki swojej pracy. Ci, którzy byli dotychczas szeregowymi pracownikami — dzień po dniu ofiarnie walczyli o imię przodownika. I wreszcie, ci,

którzy pozostawali w tyle, którzy bywali opieszali lub leniwi — porwani entuzjazmem walki o tytuł najlepszego, stawiali pierwsze, niejednokrotnie trudne, ale uparte kroki ku przodownictwu. Śmielej i skuteczniej zwalczaliśmy bumelantów i malkontentów, obiboków i złodziei mienia społecznego.

Walka o przodownictwo, pragnienie przodowania, marzenie o zdobyciu imienia przodownika — stały się codzienną potrzebą polskiej młodzieży. Wiemy, że nasze dążenie do tego, żeby cała nasza młodzież pracowała dobrze, pracowała najlepiej, jest cenne i ważne dla kraju, cenne i ważne dla sprawy obrony ojczyzny, dla budownictwa socjalistycznego.

ZROZUMIELIŚMY PEŁNIEJ NIŻ KIEDYKOLWIEK, ŻE W NASZYCH WARUNKACH SOCJALISTYCZNEGO BUDOWNICTWA MIARĄ WARTOŚCI KAŻDEGO CZŁOWIEKA JEST JEGO STOSUNEK DO PRACY DLA OJCZYZNY. PRZEKONALIŚMY SIĘ NA WŁASNYM DOŚWIADCZENIU TYCH KILKU GORĄCYCH TYGODNI, ŻE WŁAŚNIE W PRACY, W PRACY SERDECZNEJ I TWÓRCZEJ CZŁOWIEK HARTUJE SIĘ, UCZY POKONYWAĆ TRUDNOŚCI, CENIĆ JAKO WŁASNE — OSIĄGNIĘCIA OJCZYZNY. KAŻDY Z NAS OBECNY NA NARADZIE I KAŻDY MŁODY CZŁOWIEK W POLSCE, KTÓRY UCZESTNICZY W PRZEDZLOTOWYM WSPÓŁZAWODNICTWIE, JEST DZIŚ LEPSZY, BARDZIEJ WARTOŚCIOWY NIŻ BYŁ KILKA MIESIĘCY TEMU.

Wiemy, Towarzyszu Prezydencie, że oczekujesz wiele i wiele wymagasz od młodego pokolenia naszego kraju. Wiemy, że chcesz widzieć w nas wzorowych obywateli, dzielnych i uczciwych ludzi, odważnych i wytrwałych bojowników sprawy socjalizmu.

Podejmując nasze zlotowe zobowiązania przyrzekliśmy przodować. Przyrzekliśmy narodowi, Partii, naszej organizacji. Przyrzekliśmy Tobie. Poza tonami węgla i stali, poza wynikami pracy na wsi, poza podniesieniem wyników nauki, zobowiązując się do przodownictwa obiecaliśmy Tobie, że będziemy ludźmi nowego typu — odważnymi i wytrwałymi, nie lękającymi się trudności i nienawi-

dzącymi wrogów — amerykańskich i angielskich imperialistów — tych, którzy chcieliby odebrać polskiemu ludowi pracującemu jego zdobycze.

OBIECALIŚMY TOBIE, ŻE BĘDZIEMY LUDŹMI GORĄCO KOCHAJĄCYMI SWJĄ ZIEMIĘ I KAŻDY NARÓD MIŁUJĄCY POKÓJ, KOCHAJĄCYMI WSPANIAŁY KRAJ RADZIECKI, LUDŹMI UCZCIWYMI I SZLACHETNYMI, GODNYMI NASZEJ KONSTYTUCJI. I ZAPEWNIAMY CIĘ W IMIENIU WŁASNYM I TYSIĘCY NASZYCH TOWARZYSZY, KTÓRYCH REPREZENTUJEMY — PRZYRZECZENIA TEGO DOTRZYMAMY.

Całym sercem, że wszystkich sił i zdolności starać się będziemy, aby każdy dzień kształtował w nas coraz pełniej przodownika, na którym ojczyzna nigdy się nie zawiedzie, który nigdy nie pożałuje sił dla realizacji wskazań Partii. Uczynimy wszystko co w naszej mocy, aby dążenie do przodownictwa uczynić najgorętszym pragnieniem i najżarliwszym marzeniem każdego chłopca i każdej dziewczyny w naszym kraju. Aby radość wiernego, twórczego służenia ojczyźnie i pokojowi poznawali i ci młodzi, którzy stoją jeszcze na uboczu wielkiego, trudnego i pięknego nurtu naszej walki o socjalizm.

Wiemy, że wymaga to ogromnej i trudnej pracy. I nie lękamy się tej pracy. Nie lękamy się jej dlatego, że każdym naszym poczynaniem opiekuje się Partia, że nad każdym poczynaniem czuwasz Ty, jej kierownik i nasz wychowawca.

Uczestnicy Krajowej Narady Przedzlotowej
Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej

Kto kocha swój Naród, swoją Ojczyznę—
ten oddaje jej wszystkie swe siły i zdolności

Nasze osiągnięcia z okazji Święta Kultury Fizycznej

Święto K. F. w roku bieżącym obchodzono uroczyście w tysiącach miejscowości naszego kraju. Było ono sprawdzianem naszych osiągnięć oraz przygotowań do Zlotu Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej. W dniu Święta, odbywały się eliminacje sportowe na szczeblu wojewódzkim, które zadecydowały komu ze sportowców przypadnie zaszczyt walczenia o pierwszeństwo w Wielkich Dniach Zlotu w Warszawie.

Święto K. F. wypadło o wiele okazalej niż w latach ubiegłych. Dziesiątki tysięcy zawodników i zawodniczek zrzeszonych w kołach i zespołach sportowych startowało w imprezach, brało udział w masowych pokazach gimnastycznych i tańcach regionalnych.

Dziesiątki tysięcy młodzieży szkolnej na setkach stadionów i boisk manifestowało swą sprawność i tężyznę fizyczną.

Nagradzano dobrą postawę młodzieży serdecznymi oklaskami.

Święto K. F. było dobrą propagandą sportu. Setki tysięcy publiczności oglądało przez cały dzień bogate programy obchodu Święta K. F.

Dla uczczenia Zlotu Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej tysiące kół sportowych, LZS-ów i SKS-ów meldowało o wykonaniu zobowiązań produkcyjnych oraz takich zobowiązań, jak bicie rekordów Polski, województwa, powiatu i rekordów życiowych.

Oto kilka przykładów zobowiązań w poszczególnych województwach:

W woj. bydgoskim — koła sportowe i LZS-y postanowiły dokonać remontu sprzętu sportowego, przekroczyć limit SPO o 200 odznak, a norm klasyfikacyjnych o 120 proc.

W woj. krakowskim, w kilka dni po ogłoszeniu apelu ZG ZMP, do współzawodnictwa sportowego po linii Zlotu przystąpiło 602 jednostek sportowych w tym 289 LZS, 135 kół sportowych i 128 SKS-ów z ogólną cyfrą 40.056 członków. Zobowiązania sportowców krakowskich dały ponad plan 4.828 nowych członków, 4.521 odznak SPO, 246 sekcji sportowych, 585 organizatorów SPO, 209 sędziów, 96 nowych boisk, 223 wyremontowanych boisk i 1.246 norm klasyfikacyjnych. Ogólna wartość zobowiązań remontowych i inwestycyjnych wyniosła ponad 600 tys. zł.

W woj. lubelskim SKS przy kraśnickiej fabryce wyrobów metalowych zobowiązał się zdobyć ponad plan 22 odznaki SPO

i wybudować boiska do siatkówki i koszykówki.

LZS — Struża podjął się wybudować boisko do piłki nożnej. SKS — Puławy — wybudować tor przeszkód, sportowcy „Stal" — Chełm przepracować 500 godz. przy budowie stadionu i wyremontować basen, sportowcy Białej Podlaskiej — zdobyć ponad normę 25 odznak SPO i przeprowadzić remont boiska piłki nożnej.

Długa, bardzo długa jest lista zobowiązań młodych sportowców dla uczczenia Zlotu.

Na podstawie tych nielicznych cyfr, jakie podaliśmy, można ocenić, jak duże są osiągnięcia naszego sportu, podsumowane z okazji Święta Kultury Fizycznej. Jest to konkretny wkład tysięcznych rzesz sportowców w wykonanie Planu 6-letniego.

Niestety, oprócz tych wspaniałych osiągnięć, wyrażających się nie tylko w realizacji podjętych zobowiązań, ale i w systematycznej pracy kół (bo aby zdobyć dodatkowe odznaki SPO i normy klasyfikacyjne — należy ćwiczyć stale, brać czynny udział we wszystkich imprezach Jednolitego Kalendarza) — widzimy cały szereg niedociągnięć. Było jeszcze dużo kół i zespołów, które słabo włączyły się do przygotowań do Zlotu i Święta K. F. Zbyt mało włożono wysiłku i pracy do przygotowań pokazów masowych, do sztafet z zakładów pracy, do startu w wieloboju SPO, za mało brało udział w wyścigu kolarskim, chociaż były ku temu warunki (członkowie „Spójni" w Koszalinie), nie zawsze wykorzystaliśmy wszystkie siły naszej organizacji sportowej do wykonania i przekroczenia powziętych zobowiązań.

Aby na przyszłość uniknąć tych błędów, Rady kół powinny omówić swe osiągnięcia i niedociągnięcia, wyciągnąć z tego wnioski, usprawnić swą pracę, a napewno w przyszłym Święcie K. F. będą mogly powiedzieć o sobie, że są w pierwszych szeregach społeczeństwa budującego fundamenty socjalizmu w Polsce. Koła sportowe, LZS-y i SKS-y, które mają osiągnięcia nie mogą na nich poprzestać, winny je pomnażać, stawiać konkretne zadania przed członkami, walczyć o umasowienie k. f. i sportu.

Święto K. F. i Zlot Młodych Przodowników pozwoliły wam na lepsze i szybsze wykonanie zadań postawionych przez Partię, Rząd i społeczeństwo. I tego dorobku nie wolno wam stracić lub umniejszyć.

Aktyw koła i zespołu sportowego musi przystąpić do pracy z jeszcze większą energią. Zobowiązania podjęte z okazji Zlotu, oraz sumienne ich wykonanie, pokazały wam drogę, jaką ma kroczyć wasz zespół. Musicie dołożyć wszelkich starań, by po Zlocie pracować z nieustanną myślą o tym, że ruch współzawodnictwa wśród młodzieży należy utrwalić, umocnić, zrobić go punktem wyjścia do nowej ofensywy.

O bliższą współpracę koła sportowego z Ludowym Zespołem Sportowym

Towarzysz Bierut na VII Plenum Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej wskazał, że jednym z najważniejszych i podstawowych zadań szybkiej realizacji Planu 6-letniego jest wzmocnienie spójni pomiędzy wsią i miastem. Czytając przemówienie tow. Bieruta mimowoli nasuwa się pytanie, jak realizowana jest w ruchu sportowym akcja łączności ze wsią. Należy powiedzieć, że zagadnienie to nie jest obce naszym organizacjom sportowym. Liczne koła sportowe utrzymywały i utrzymują łączność z Ludowymi Zespołami Sportowymi. Mieliśmy cały szereg przykładów konkretnej pomocy w przydzielaniu sprzętu sportowego, w organizowaniu imprez czy też szkolenia.

Ale czy to wystarcza do zrealizowania zadań postawionych przed ruchem sportowym? Na pewno nie.

Jakie są przyczyny, że dotychczasowa łączność kół sportowych z Ludowymi Zespołami Sportowymi była niedostateczna i wykazała, obok bezsprzecznych osiągnięć duże jeszcze braki.

Najważniejsza z nich to brak zrozumienia przez kierownictwo i członków kół sportowych sensu i znaczenia politycznego tej akcji. W większości wypadków zagadnienie łączności miasta ze wsią traktowano jako normalny kontakt sportowy względnie nawet wycieczkę, nie widząc w nim ważnej i zasadniczej treści politycznej.

Świadczą o tym przykłady, mówiące **o bezdusznym, a często niefortunnym organizowaniu wyjazdów drużyn sportowych na wieś.**

Doprowadzało to do „urzędowego" wyjazdu drużyny piłki nożnej, czy siatkówki, rozegrania zawodów i na tym koniec. Koło sportowe było zadowolone, że w sprawozdaniu ze swej działalności mogło w odpowiedniej rubryce postawić plus.

Ale za tym plusem często kryło się wiele minusów. Niewłaściwy niekiedy dobór ludzi powodował wypadki nieporozumień, niezadowolenia widzów, niesmak, rozgoryczenie i nieufność gospodarzy.

Wypadki niesportowego zachowania się gości stwarzały złą atmosferę i nie służyły właściwemu celowi.

Jak więc należy organizować w sposób właściwy udział sportowców w akcji łączności miasta ze wsią?

1. Nawiązując kontakt z Ludowym Zespołem Sportowym, do którego się jedzie, trzeba poznać jego codzienne życie, zainteresowania, kłopoty i trudności. Dlatego też należy przeprowadzić szeroką korespondencję, nie ograniczającą się tylko do omówienia zaplanowanego spotkania sportowego.
2. Korespondencję otrzymywaną z LZS omawiać na zebraniu Rady Koła oraz na zebraniu sekcji i na podstawie ogólnej dyskusji zdać sobie sprawę z możliwości usunięcia trudności i udzielenia konkretnej pomocy.
3. Poznawszy drogą korespondencyjną środowisko, do którego jedziemy, należy wysłać swego przedstawiciela, celem omówienia terminu i czasu przyjazdu oraz programu całego pobytu. Należy dążyć do tego, aby swoim przyjazdem zainteresować nie tylko LZS, ale całe miejscowe społeczeństwo.
4. Po powrocie przedstawiciela należy w kole sportowym opracować dokładny plan wyjazdu na podstawie uzgodnionego programu. Członków koła należy jasno i wyraźnie uświadomić co do wagi nawiązanego kontaktu. Trzeba ich przekonać, że nie można go traktować jako jednorazowej, oderwanej akcji. Koło sportowe musi sobie zdać sprawę i musi widzieć cały cykl zagadnień i obowiązków, którymi zwiąże się z LZS.
5. Realizacja tych zagadnień i obowiązków to przede wszystkim konkretna pomoc, wyrażająca się w:
   a) pomocy organizacyjnej przy zakładaniu nowych sekcji wyczynowych,
   b) zorganizowaniu treningów,
   c) przeprowadzaniu zawodów na SPO,
   d) dostarczeniu obsady sędziowskiej,
   e) przydzieleniu, na ile to jest możliwe, sprzętu sportowego,
   f) pomocy przy budowie urządzeń np. toru przeszkód lub boiska do siatkówki, koszykówki czy piłki nożnej,
   g) udzielaniu fachowych rad i wskazówek.
6. Zbliżenie winno polegać nie tylko na wypełnieniu obowiązków czysto sportowych, ale również na wzięciu udziału w życiu osiedla, wioski, czy gminy. A więc w czasie pobytu stanąć razem z kolegami z LZS do żniw, do kopania ziemniaków, czy przerywania buraków. Zainteresować się życiem kulturalno - oświatowym LZS. Zabrać ze sobą jakiś instrument, odśpiewać wspólnie pieśni robotnicze, młodzieżowe, ludowe.

Tak przygotowany wyjazd stworzy właściwą atmosferę życzliwości i zrozumienia i da pełne zadowolenie i korzyść tak jednej jak i drugiej stronie.

Ale to jeszcze nie wszystko. Powiedzieliśmy sobie o jednej drodze łączności: z miasta do wsi. A musimy przecież uwzględnić także i drugą: ze wsi do miasta. Droga ta jest prosta. Niech LZS, który ma jakiekolwiek trudności, zwróci się do wybranego przez siebie koła sportowego w mieście. Niech zaprosi to koło do siebie i odwrotnie, niech koło sportowe zaprosi LZS do miasta.



Przyjazd LZS do miasta nie może ograniczać się tylko do rozegrania spotkania. Koledzy z LZS winni zapoznać się z urządzeniami sportowymi, nauczyć się organizowania imprez. Zobaczyć te dyscypliny sportu, których nie mają możliwości oglądać na wsi.

Dlatego też najwłaściwszą formą będzie zorganizowanie spotkania z LZS w ramach np. Spartakiady koła sportowego.

Koło sportowe goszczące u siebie LZS powinno pokazać zespół artystyczny swego zakładu pracy, udostępnić obejrzenie przedstawienia teatralnego czy też filmu.

Tak pojęta i realizowana współpraca zwiąże młodzież robotniczą z zagadnieniami i troskami wsi, zwiąże młodzież wiejską z życiem miasta. Przyczyni się do pogłębienia sojuszu robotniczo - chłopskiego, do zacieśnienia spójni pomiędzy wsią i miastem.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



Sekcje ogólnego przygotowania powinny wykazać się w sierpniu szczególnie intensywną i wydajną pracą. Wykonanie tych zadań ułatwi im sprzyjająca pogoda i liczny zasób środków (pływalnia, boisko, teren itd.) stojących do ich dyspozycji.

Główny nacisk w pracy położyć należy na:

1) prowadzenie nauki pływania,
2) przygotowanie do pokazu sportowego,
3) dalsze przygotowania i zdobywanie norm na SPO w wieloboju i pływaniu.



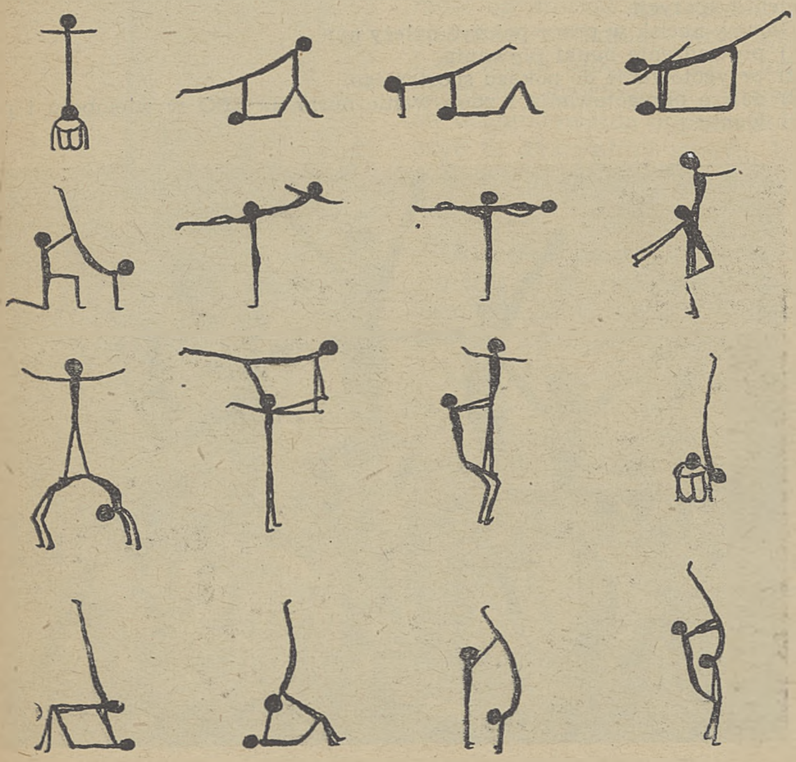
Sierpień to ostatni miesiąc, w którym prowadzić można naukę pływania na wolnym powietrzu. Dlatego też wysiłki sekcji muszą pójść w tym kierunku, ażeby wszyscy członkowie koła nauczyli się pływać. Sprawdźcie kto

nie opanował jeszcze umiejętności utrzymywania się na wodzie i nauczcie go prymitywnego pływania. W kole nie powinno być członków, którzy by nie umieli pływać i którzy nie wypełnili normy na SPO w pływaniu. Waszą ambicją musi być zrealizowanie hasła: „Ilu członków koła — tylu pływających".

O sposobie prowadzenia lekcji pływania i organizacji zawodów patrz nr 6 i 7 miesięcznika „Koło Sportowe". Wszyscy ci, którzy nauczą się pływać i zdobyli normę na SPO przechodzą do sekcji pływackiej i tam doskonalą swoją formę.

Nauka pływania powinna stanowić tylko jedną część **lekcji ogólnego przygotowania,** w czasie której prowadzić należy również ćwiczenia gimnastyczne oraz grę w siatkówkę. Lekcję ożywić dodatkowo **budową piramid.**

Przebywając nad wodą mamy warunki (miękki teren) i czas do planowania i budowania piramid, z którymi w przyszłości wystąpimy na **pokazie sportowym koła.**



Piramidy dwójkowe.

Powyżej podajemy przykłady piramid dwójkowych, które stanowią przygotowanie do piramid wieloosobowych. Od dobrego opanowania piramid dwój-

kowych zależeć będzie w znacznej mierze udanie się piramidy wieloosobowej.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania nie posiadająca warunków do nauki pływania?

Koła nie posiadające odpowiednich warunków do nauki pływania ćwiczyć powinny dwa razy w tygodniu na boisku lub w terenie.

Oto przykładowa lekcja:

Część wprowadzająca:

jak w poprzednim miesiącu z dodaniem luźnego biegu i zmian kierunku w czasie biegu.

Część wstępna:

Marsz z wymachem ramion w górę (z krokiem lewą nogą w przód wznosimy prawe ramię w górę).

Marsz ze wznosem kolan w górę i pracą ramion jak przy biegu (wznos prawego ramienia ugiętego w łokciu i lewego kolana). Rys. 1.

Skłony tułowia w bok — w lewo i w prawo. Przy skłonie, który wykonać można również z pogłębianiem (w postawie rozkrocznej) nie pochylać tułowia do przodu. Rys. 2.

Skłony tułowia w przód i w tył. Stojąc w szerokim rozkroku wykonać głęboki skłon w dół (nogi w kolanach wyprostowane), po czym skłonić się daleko do tyłu. Grupa sprawniejszych ćwiczyć może skłony z pogłębianiem i wznosem ramion w górę.



Rys. 1.



Rys. 2.



Rys. 3.



Rys 4

Marsz na czworakach. Marsz ten ćwiczyć początkowo w tempie wolnym, zwiększając je stopniowo.

Wymachy ramion wzwyż w skos. Z postawy rozkrocznej, ramiona skrzyżowane przodem, wykonuje się wymach ramion wzwyż wskos. Rys. 4.

Skręty tułowia w klęku podpartym. Wykonując skręt tułowia w prawo z wymachem prawego ramienia, kierujemy wzrok na rękę wymachową.



Rys 5



Rys. 6.



Rys. 7.

W kole cwał boczny. Trzymając się w kole za ręce „cwałujemy“ bokiem odstawiając jedną i przystawiając drugą nogę.

Krążenie barków. Z postawy rozkrocznej, ramiona bokiem skurcz — krążenie barków. (Rys. 5.

Część główna:

Bieg ze stopniowaniem szybkości (zwracając uwagę na właściwą pracę rąk i nóg opanowujemy właściwą technikę biegu — patrze nr 3 „Koła“).

Unik, waga lub przejście kładki równoważnej w terenie. Mniej zaawansowani ćwiczą unik odstawiając jedną nogę do tyłu, a drugą uginając w kolanie (ramiona w bok). Zaawansowani unoszą z uniku nogę do góry przechodząc do „wagi“ Rys. 6.

Podpór leżąc przodem — skurcze i wyprosty ramion. W podporze leżąc przodem uginamy i prostujemy ramiona. Sprawniejsi próbują przy wyproście ramion tak się odbić, by klasnąć w dłonie. Rys. 7.

Przewroty w przód i przerzut bokiem (nauka przewrotu patrz nr 7 „Koła“).



Przygotowanie do przewrotu



Przerzut bokiem

5-skoki w przód na lewej i prawej nodze. Skakać możliwie na miękkim podłożu. Przy każdym skoku wymach w przód nogą zakroczną. Nogę odbicia prostować w kolanie.

Skoki w dal lub wzwyż z rozbiegu lub przeskoki przez przeszkody terenowe (rowy). Skakać stylem naturalnym zwracając uwagę na rozbieg i pewne trafienie na belkę lub miejsce odbicia.

Rzuty — kulą, granatem lub kamieniami.

Sztafeta bieżna.

Gra w siatkówkę, budowa piramid.

Ćwiczenia końcowe:

jak w lekcjach poprzednich. Lekcja nie powinna trwać dłużej niż 90 minut. Po lekcji należy wziąć kąpiel lub co najmniej starannie się umyć.

Niedzielę wykorzystujemy zasadniczo na wycieczkę. Urozmaicić ją można szybkim marszem 2 — 3 kilometrów. Będzie to pierwsze przygotowanie do jesiennych marszów Szlakami Zwycięstw.

Grupy treningowe na SPO.

Spośród członków, którzy nie wypełnili jeszcze norm na SPO w wieloboju należy tworzyć specjalne grupy treningowe, które ćwiczyć będą pod kierunkiem instruktora lub czołowego zawodnika koła. Grupy te odbywają lekcje dodatkowe raz lub dwa razy w tygodniu do czasu pełnego przygotowania ćwiczących do próby na SPO w wieloboju.

Sekcja gimnastyczna przy pracy

Źle byłoby, gdyby praca sekcji gimnastycznej koła sportowego ograniczyła się do podniesienia sprawności kilku tylko najbardziej utalentowanych jednostek, do wyszkolenia kilku „wyczynowców“, choćby sklasyfikowanych w najwyższej klasie sportowej. Pamiętać trzeba, że głównym zadaniem sekcji gimnastycznej jest przyciągnięcie do tej pięknej i pożytecznej dziedziny sportu jak największej liczby członków koła, jest zdobycie dla gimnastyki nowych zwolenników i entuzjastów.



Nad opanowaniem poszczególnych elementów ćwiczeń pracować trzeba pilnie i systematycznie, by ruch wykonać w takiej formie, jak to czyni jedna z czołowych naszych gimnastyczek.

Do uprawiania gimnastyki sportowej zachęcimy członków koła, jeśli plan pracy sekcji będzie odpowiednio ułożony, lekcje i treningi będą odbywały się punktualnie, dobór ćwiczeń będzie ciekawy, jeśli ćwiczącym zapewnimy właściwą opiekę instruktorską, jeśli wyniki ich szkolenia i postępy będą kontrolowane, a osiągnięcia ćwiczących będą dla nich samych widoczne.

Treningi w formie lekcji gimnastycznych należy zaplanować dwa lub trzy razy w tygodniu. Czas trwania jednej lekcji winien wynosić 90 minut(może być również lekcja 45-minutowa, ostatnio jednak stosuje się w gimnastyce sportowej raczej lekcję 90-minutową). Dla należytego i równomiernego rozwoju i usprawnienia całego organizmu niezbędne jest ścisłe przestrzeganie **toku lekcyjnego.**

Tok lekcji gimnastycznej składa się z części wprowadzającej, przygotowawczej, głównej i końcowej.

Część wprowadzająca (wstępna) — to zbiórka ćwiczących w szeregu lub dwuszeregu, sprawdzenie obecności i przywitanie się ćwiczących z instruktorem. Zespół ćwiczebny winien być zgranym kolektywem, dlatego też na wstępie należy ewentualnie przedstawić ćwiczącym nowych członków sekcji. Należy również w krótkich słowach omówić zasadniczy cel danej lekcji (na przykład przygotowanie do zdawania normy gimnastycznej SPO, przygotowanie do pokazu, przygotowanie do startu w zawodach tej czy innej klasy, opanowanie ćwiczeń przewidzianych układem obowiązkowym dla takich czy innych

zawodów itp. Dla celów ogólnowychowawczych, można też nawiązać do najważniejszych aktualnych wydarzeń życia politycznego, gospodarczego, kulturalnego czy sportowego. Następnie przystępujemy do właściwych ćwiczeń (czas trwania części wprowadzającej nie powinien przekraczać jednak 5 minut).

Zadaniem **części przygotowawczej (ćwiczeń wstępnych)** jest ogólne rozgrzanie i przygotowania organizmu do wzmożonych wysiłków, jakich wymagać będzie od ćwiczących główna część lekcji. Będzie to więc marsz ze śpiewem i proste ćwiczenia nóg i ramion w marszu (w wypadku chłodu na powietrzu czy na sali krótkotrwały swobodny bieg, zabawa bieżnia lub z piłkami itp.), następnie ustawienie kolumny ćwiczebnej i ćwiczenia wolne w takim oto porządku:



Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej



Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej.

1) ćwiczenia ramion,
2) ćwiczenia nóg,
3) ćwiczenia tułowia,
4) ćwiczenia ramion i nóg łącznie,
5) ćwiczenia tułowia,
6) ćwiczenia ramion,
7) ćwiczenia tułowia w siadzie lub leżeniu,
8) ćwiczenia ramion,
9) ćwiczenia tułowia,
19) ćwiczenia ramion i nóg łącznie (najczęściej lub przygotowanie do skoków).

W kolejnych ćwiczeniach ramion i nóg należy stosować ćwiczenia możliwie różnego rodzaju, zaś w czterech kolejnych ćwiczeniach tułowia uwzględnić kolejno ćwiczenia w czterech płaszczyznach: strzałowej, czołowej, poprzecznej i złożonej (kolejność może być w różnych osnowach lekcyjnych rozmaita). Czas trwania ćwiczeń przygotowawczych winien wynosić 10 — 15 minut.



Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej



Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie złożonej

Główna część lekcji gimnastycznej

trwa najdłużej (w lekcji 45-minutowej około 25 — 30 minut, w lekcji 90-minutowej — 50 minut i dłużej). Celem tych ćwiczeń jest wyrobienie szybkości, siły, wytrzymałości, odwagi i zwinności, a służyć temu będą ćwiczenia zarówno wolne, jak i na przyrządach. W tej części lekcji dążyć będziemy do opanowania obowiązkowych ćwiczeń (w układzie SPO, układach na poszczególne imprezy, układach klasyfikacyjnych, pokazach itp.). Dla właściwego opanowania ćwiczenia stosować będziemy w kolejnych osnowach szereg ćwiczeń pomocniczych i pośrednich, pamiętając zawsze o zasadzie, że nie należy przechodzić nigdy do przerabiania elementów trudniejszych, zanim pomocnicze elementy, łatwiejsze, nie zostaną przez wszystkich ćwiczących należycie opanowane. W tej części

lekcji stosujemy podział ćwiczących na kilka zastępów, w zależności od liczby posiadanych przyrządów i miejsca, jakim dysponujemy. Liczebność jednego zastępu nie powinna przekraczać 9 osób, zaś podziału należy dokonać z uwzględnieniem sprawności ćwiczących (a więc np. zastęp sprawnych, średnio sprawnych i mało sprawnych). Prowadzący lekcję instruktor opiekę nad zastępami (pomoc przy wykonaniu ćwiczeń i asekuracja przed upadkiem z przyrządu) powierza najbardziej sprawnym z całego zespołu.

W głównej części lekcji stosujemy kolejno ćwiczenia:

1) równoważne (wolne, na równoważni lub na tramie),
2) w zwisach i podporach (drabinki, tram, drążek i kółka, a dla podporów głównie poręcze i ćwiczenia wolne),
3) dłuższy bieg i chód, gry bieżne i z piłkami itp.,
4) ćwiczenia zwinności (wykonywane pojedynczo lub ze współćwiczącym, elementy walki wręcz itd.),
5) skoki mieszane przez przyrządy (kozioł, skrzynia, koń lub w braku przyrządów — skoki z pomocą współćwiczących). Rys. 3.

W zespołach zaawansowanych część główna lekcji winna obejmować tylko część wyżej wymienionych ćwiczeń, zato cały nacisk kładziemy na dokładne przećwiczenie i całkowite opanowanie poszczególnych elementów. I tak na przykład: na kolejnych lekcjach dla zaawansowanych (treningach gimnastycznych) przerabiać będziemy w części głównej kolejno:

1) na pierwszej lekcji ćwiczenia przyrządowe w zwisach i podporach (drążek, kółka, poręcze. koń z łękami),
2) na drugiej lekcji: ćwiczenia równoważne wolne i na przyrządzie, ćwiczenia zwinności i inne ćwiczenia wolne oraz skoki przez przyrząd,
3) na trzeciej kolejnej lekcji damy dla odprężenia przewagę zabaw i gier, elementy lekkiej atletyki, biegu, skoku wolnego i rzutu, gry w piłkę itp.



Rys 1



Rys. 2.



Rys 3

Końcowa część lekcji gimnastycznej ma za zadanie doprowadzić organizm stopniowo do uspokojenia. Stosujemy tu przede wszystkim ćwiczenia wyprostne oraz proste, ćwiczenia uspakajające (ramion i nóg) w miejscu i w marszu. Można też z powodzeniem wprowadzić naukę elementów tanecznych. Ćwiczenia kończymy zazwyczaj marszem ze śpiewem (konieczny element wyszkolenia na wszelkiego rodzaju wystąpienia, defilady itp.), po czym następuje zbiórka końcowa w szeregu lub dwuszeregu, krótkie omówienie przerobionej lekcji, podkreślenie postępów i niedociągnięć u poszczególnych ćwiczących, omówienie zachowania się na lekcji itp.

SEKCJA ATLETYCZNA przystępuje do PRACY

Koła sportowe i LZS-y nie posiadające dotąd sekcji atletycznej powinny przystąpić do jej zorganizowania. W sekcji tej ćwiczyć będzie można podnoszenie ciężarów, zapasy i dżudo (samoobrona). Poniżej zajmujemy się jedną z form atletyki, którą uprawiać można wszędzie — podnoszeniem ciężarów.

Przed przystąpieniem do systematycznego uprawiania ćwiczeń należy przygotować sposobem gospodarczym teren do ćwiczeń oraz dostateczną ilość sprzętu i przyborów atletycznych.

JAK PRZYGOTOWAĆ TEREN DO PODNOSZENIA CIĘŻARÓW

Przede wszystkim należy zniwelować i wyrównać teren o wymiarach przynajmniej 4×4 m, aby nie było nierówności, kamieni itd., przeszkadzających w prowadzeniu ćwiczeń.

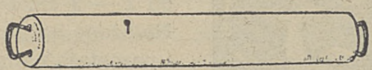
Natomiast w okresie jesienno - zimowym możemy ćwiczyć i podnosić ciężary w świetlicy, szopie, garażu, stodole tylko ostrożnie, aby nie rzucać przyrządów na podłogę, ziemię, beton lub klepisko.

KAMIENIE

Kamienie — różnej wagi bez ostrych brzegów są naturalnymi przyrządami atletycznymi. Mniejsze z nich służą do rzutów, pchnięć i podrzucania, natomiast większe do podnoszenia. Najodpowiedniejsza waga kamieni do ćwiczeń początkowych od 3 do 15 kilogramów. Do rzutu należy dobierać kamienie okrągłe, a do podnoszenia raczej płaskie i podłużne. Jeżeli do kamienia kowal dorobi żelazny uchwyt, to kamień taki będzie doskonałym przyrządem zastępującym odważnik, przy pomocy którego można wykonać piękne i interesujące ćwiczenie.



Kloc



Słup



Hantla

Worki — płócienne wykonujemy z podwójnie złożonego materiału i wypełniamy je mieszanką trocin z piaskiem. Worek z przyszytymi uchwytami jest również dobrym przyborem, którym posługujemy się w różnych ćwiczeniach atletycznych. Waga worka może wynosić od 25 do 60 kg.

Kloce — dębowe lub z innego twardego i ciężkiego drzewa, oczyszczone z kory z zaokrąglonymi kantami, posiadając 1 lub 2 uchwyty żelazne oddadzą również wielkie usługi adeptom atletyki (waga jak worków).

Słupy — mogą być sosnowe, podobnie wykonane jak kloce. Różnią się od nich długością i nie posiadają uchwytów. Mogą służyć do ćwiczeń zespołowych lub ze współćwiczącym. Waga od 40 kg do 120 kg.



Baba

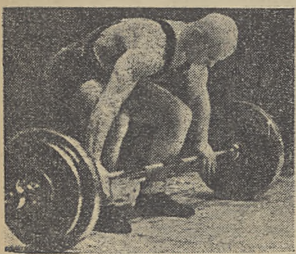
Odważniki — trudniej jest zrobić we własnym zakresie. Lecz można wykorzystać stare odważniki używane do wag dziesiętnych, które są zbliżonymi do nowoczesnych wzorów posiadających kształty walca, o wygodnym uchwycie. Waga odważników ma bardzo dużą rozpiętość od 2 kg (hantle) do 64 kg (baby).

Jak zrobić samemu sztangę?

Wykonanie sztangi systemem gospodarczym nie przedstawia większych trudności, nawet na wsi.

Ażeby zrobić sztangę bierzemy stalowy, prosty drąg i odpiłowujemy z niego dwumetrowy odcinek, który stanowi rękojeść sztangi. Ciężarki (krążki) wykonujemy z pnia drzewa, z którego odpiłowujemy 10 krążków o średnicy od 10 do 50 cm (po uprzednim oczyszczeniu drzewa z kory). W środku każdego krążka wiercimy otwór, ażeby swobodnie można nakładać krążek na sztangę. Ażeby krążki nie ześlizgiwały się ze sztangi, wycinamy ze starego węża gumowego kilka małych pierścieni szerokości od 2 — 3 cm i naciągamy je na sztangę. Nałożone na gumę krążki nie ześlizgują się i pozostają na miejscu. Na koniec sztangi — po nałożeniu nań pewnej ilości krążków — nakłada się grubsze pierścienie gumowe.

Aby orientować się w wadze podnoszonego ciężaru należy każdy krążek dokładnie zważyć i oznaczyć jego wagę. Najlżejszy krążek powinien ważyć 2,5 kg, najcięższy — 7 kg. Waga sztangi wraz z wszystkimi krążkami nie powinna przekraczać 65 kg. Sztanga taka jest zupełnie wystarczająca dla początkujących.

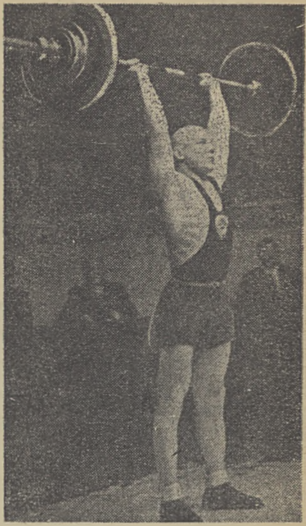




Rwanie sztangi oburącz 1-a i 2-a faza

Posiadając sprzęt potrzebny do uprawiania ćwiczeń, możemy przystąpić do zorganizowania sekcji i do ćwiczeń.

Do treningu należy podchodzić z pewną ostrożnością. Zanim będziemy podnosić znaczne ciężary należy organizm do tego przygotować za pomocą odpowiedniej zaprawy lub gimnastyki przyrządowej, w skład której wchodzi atletyka terenowa, która obejmuje biegi, przeskoki i skoki przez naturalne przeszkody, rzuty, wspinania itp. oraz gimnastyka wolna z ćwiczeniami ramion, nóg, tułowia, karku. Poza tym ćwiczyć należy: — skłony, skręty, i skrętoskłony tułowia.



3-a faza



Ćwiczenia z odważnikami

— Ćwiczenia z odważnikami (podnoszenie dowolne).
— Uginanie i wyprosty ramion w podporze leżąc przodem, tyłem i bokiem, w staniu na rękach, na podłodze i przyrządach (poręcze, drążek, kółka).
— Ćwiczenia nadgarstków, ramion i barków z pomocą współćwiczącego stosującego opór, z obciążeniem itd.
— Ćwiczenia w zwisach i podporach (wszystkie możliwe).
— Wypady, wykroki, zakroki, półprzysiady i siady obunóż i jednonóż. Półprzysiady i siady ćwiczymy przy stopach złączonych, nieznacznie rozstawionych i w rozkroku (na szerokość barku).

Dopiero po przeprowadzeniu kilku kolejnych treningów (przynajmniej 6) — ćwiczyć 2 razy w tygodniu z uwzględnieniem i przyswojeniem wyżej podanych ćwiczeń — możemy przystąpić do podnoszenia ciężarów.

W piłce ręcznej decyduje szybkość gry

Doskonalimy sprawność osobistą i technikę podań.

Każdy z nas dąży do szybkiej gry i przeważnie wydaje się nam, że wystarczy szybko biegać aby osiągnąć ten cel. Szybkość biegu jest jednak tylko jednym z czynników przyśpieszających tempo gry. Nabycie szybkości gry wymaga starannego treningu. Przede wszystkim należy wyzbyć się tych nawyków, które opóźniają jej tempo, a mianowicie:

— przytrzymywania piłki,
— kozłowania dla samego kozłowania,
— gry indywidualnej, która nie pozwala wykorzystać zespołowo najlepszych sytuacji w grze.



Gra indywidualna jest przejawem egoizmu, z którym walczymy pouczając zawodnika o jego roli w zespole, o konieczności ścisłego współdziałania z pozostałymi graczami w walce o zwycięstwo, o powiązaniu akcyj ofensywnych i ujemnych skutkach gry „asa“ — egoisty.

Na szybkość gry wpływają następujące czynniki:

— ogólna sprawność fizyczna,
— opanowanie techniki gry,
— zrozumienie gry zespołowej.

Aby wykazać się jakimkolwiek postępem w grze, zawodnik musi osiągnąć odpowiedni poziom ogólnego przygotowania fizycznego, musi posiadać wytrzymałość, szybkość i zręczność.

Jakie ćwiczenia przygotują nas do tego?

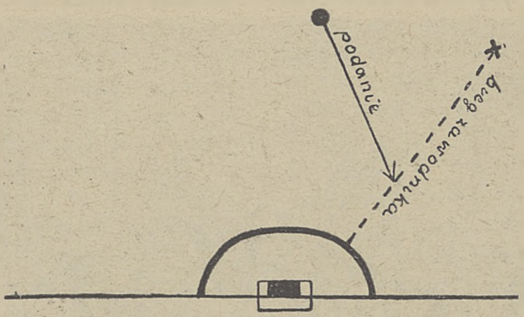
Biegi na przełaj z przechodzeniem przeszkód w postaci rowów, wzgórz, wysokiej trawy, terenu piaszczystego; bieg wężem po obwodzie koła (zawodnicy rozstawieni o 4 — 5 m jeden od drugiego), zmiany kierunku biegu na sygnał optyczny, w biegu podejmowanie piłki leżącej na ziemi, gra w siatkówkę a przede wszystkim gimnastyka, uprawiana nie w formie krótkiej 10 — 15-minutowej rozgrzewki, ale stanowiąca pełną jednostkę lekcyjną. Siłę i kierunek rzutu na bramkę czy podania na większą odległość ćwiczymy przez rzuty oszczepem (prawą i lewą ręką) lub zwykłym kamieniem.

Osiągnąwszy wyższy stopień ogólnej sprawności fizycznej możemy pomyśleć o doskonaleniu techniki. Spośród wielu elementów technicznych gry w piłkę ręczną na **czoło wysuwa się podanie piłki,** będące podstawowym czynnikiem w grze zespołowej. Umiejętność podawania piłki stanowi **o szybkości gry.**

Jakie powinny być podania?
— szybkie, celne, taktycznie dobre, trudne do przejęcia przez przeciwnika.

S z y b k i e — to znaczy w pierwszym rzędzie podawane z jednakową łatwością tak z prawej jak i z lewej ręki. Z lewej ręki podajemy wówczas, kiedy odbierający znajduje się po naszej lewej stronie i jesteśmy zwróceni lewym bokiem do niego a chwyt nastąpił z lewej strony na lewą rękę. Chodzi tu o to, aby podanie nastąpiło bez przekładania piłki z ręki do ręki i bez obrotu w kierunku odbierającego, co nam opóźnia podanie. Szybkie, to nie znaczy podane z całych sił, a raczej płynnie miękko, ale tak, aby partner mógł je bez trudności przyjąć.

C e l n e — to znaczy podane tak, aby nie zwalniając tempa gry doszło do rąk współgracza tam gdzie się on znajduje, a jeśli jest w biegu to winno się przeciąć w miejscu chwytu z linią biegu odbierającego. Widzimy to na rysunku.



Rys. 1

S y t u a c y j n i e czyli t a k t y c z n i e dobre — to znaczy zdążające najkrótszą drogą w najkrótszym czasie do tego z współgraczy, który może uzyskać najlepszą pozycję do rzutu na bramkę.

Podania trzeba umieć wykonywać z każdej pozycji.

Jak trzymać piłkę w czasie gry, jak ją chwytać z podania?

Trzymanie piłki jest podstawą dobrego podania. Trzymamy ją w dłoni, opierając na lekko rozstawionych palcach, miękko ją obejmujących. W chwili podawania wykonujemy wpierw skręt tułowia, przenosząc ramię wraz z piłką do tyłu, a potem dopiero wyprowadzamy piłkę do przodu. Wyjście piłki z ręki powinno nastąpić w chwili, kiedy ręka jest prawie zupełnie wyprostowana w kierunku rzutu, tak, jak wskazuje rysunek 2.



Rys. 2.

Chwyt piłki powinien być pewny, miękki i użyteczny dla danej sytuacji w grze. Palce rozstawione swobodnie, dłoń jedna blisko drugiej, ręce wyciągnięte w kierunku lotu piłki. W chwili dotknięcia piłki palcami powinien nastąpić lekki skurcz ramion, amortyzujący uderzenie piłki o ręce, co nam pozwala pewnie ją schwycić. Piłkę łapiemy w dłonie jak w gniazdko.

PRZYGOTOWANIA do DOŻYNEK

Tegoroczne dożynki obchodzone będą przez wieś polską pod znakiem sojuszu robotniczo - chłopskiego — wzmocnienia spójni gospodarczej między miastem i wsią.

dla miast — dla mas pracujących w zakładach pracy.

Powiatowe i Gminne Rady Zrzeszenia LZS winny wejść w kontakt z odnośnymi Zarządami Zw. Sam. Chł.



Udział LZS-ów w dożynkach winien być bardziej niż dotąd aktywny. Sportowcy wiejscy swoimi masowymi wystąpieniami w obchodach dożynkowych winni zamanifestować swój entuzjazm dla dalszej walki o pokój i Plan 6-letni, którego wyrazem jest mobilizacja wsi do zwiększenia produkcji zboża towarowego

celem ustalenia programu obchodów oraz ilości i rozmieszczenia punktów dożynkowych.

W pracach Komitetów obchodu winni wziąć udział przedstawiciele Rad Gminnych Zrzeszenia LZS, którzy będą przed Komitetami odpowiadać za część sportową uroczystości.

Rady Gminne i Powiatowe Zrzeszenia LZS w okresie przeddożynko-

wym winny opracować szczegółowy plan udziału LZS-ów w obchodach. Przy planowaniu na szczeblu powiatowym należy wziąć po uwagę ilość punktów dożynkowych oraz rozmieszczenie LZS-ów.

Trzeba zwrócić uwagę na to, by obesłać równomiernie ekipami LZS wszystkie punkty obchodów dożynkowych i w ten sposób zapewnić odpowiedni poziom programu sportowego dożynek, na który złożą się przede wszystkim rozgrywki w siatkówkę między poszczególnymi LZS. Poza tym programy będą przewidywać zawody piłkarskie i lekkoatletyczne (biegi krótkie i długie, rzut granatem i dyskiem oraz skoki).

LZS-y winny nie tylko wziąć udział w imprezach sportowych, lecz również wzbogacić program uroczystości występami artystycznymi. Można to uzyskać włączając do programu artystycznego pieśni sportowe („Marsz Sportowy", „Sprawny do Pracy i Obrony", „Sztafeta Pokoju" itp.) jak również urywki opowiadań sportowych (np. z książek „W barwach czerwieni" Brażnina; „Ich pierwszy start" Bahdaja, lub tp.).

Wiele wysiłków i uwagi należy poświęcić nawiązaniu jak najściślejszej łączności sportowych drużyn robotniczych z LZS-ami w okresie obchodów dożynkowych. W tym celu należy wejść w kontakt z odpowiednimi instancjami zrzeszeń sportowych oraz omówić z nimi konkretnie termin, miejsce i warunki rozgrywek. Program imprez sportowych w ramach łączności miasta ze wsią jak najbardziej urozmaicić. Nie ograniczać się wyłącznie do meczów piłkarskich, ale organizować spotkania w siatkówce i piłce ręcznej, przeprowadzać zawody lekkoatletyczne.

LZS-y, będąc gospodarzem rozgrywek, winny zadbać o należyty ich przebieg oraz okazać gościnę swym braciom z zakładów pracy. Udział w dożynkach musi być poprzedzony odpowiednią pracą przygotowawczą. Dużo czasu trzeba przeznaczyć na przygotowanie drużyn i zawodników do rozgrywek, każdą wolną chwilę wykorzystywać na treningi oraz pracę świetlicową.

Poważnym odcinkiem pracy przeddożynkowej jest walka o pełne wykonanie tych zobowiązań zlotowych, na wypełnienie których okres przedzlotowy był zbyt krótki, np. uzupełnienie norm odznaki SPO. W tej akcji zwrócić specjalną uwagę na dziewczęta, które bardzo często rezygnują z pełnego wykonania norm odznaki. Również dopilnować należy realizacji zobowiązań z zakresu budowy urządzeń sportowych systemem gospodarczym; wykończenia rozpoczętych boisk, bieżni, torów przeszkód i przekazania ich do użytkowania.

LZS-owcy winni powitać dożynki hasłem: „Każdy LZS niesie gromadzie plon swej pracy w postaci odznak, rekordów, nowych urządzeń sportowych". Nie wolno jednak poprzestać na haśle. Hasło winno nas zmobilizować do pracy. Toteż przewodniczący każdego LZS winien ze-

brać radę zespołu, określić z nią potrzeby i zadania koła, a następnie na ogólnym zebraniu LZS, zwołanym w celu omówienia przygotowań do dożynek, wysunąć konkretne zobowiązania, których treścią będzie realizacja planowych i ponadplanowych zadań LZS.

Zobowiązania LZS — winny być być konkretne, a wykonanie ich obliczone realnie w czasie. Chodzi tu o to, by np. nie zobowiązywać się do zdobycia wszystkich norm na odznakę SPO w ciągu 5 — 6 dni, gdyż tego rodzaju zobwiązanie nie tylko jest nierealne, ale również sprzeczne z regulaminem. Chodzi o to, by zobowiązania LZS-ów były nie tylko słusznie podejmowane, ale również realnie wykonywane.

Zrzeszenie LZS uważane jest przez masy pracujące wsi za organizację rozwijającą kulturę fizyczną i sport wśród młodzieży wiejskiej i jako takie cieszy się dużym szacunkiem nie tylko samej młodzieży lecz także starszego społeczeństwa. Autorytet LZS-u będzie wzrastał wtedy, jeśli zadania przezeń stawiane będą realizowane. Natomiast w wypadku słabej pracy organizacyjno - sportowej autorytet wśród młodzieży wiejskiej znacznie się obniży. Dlatego też LZS-owcy przygotowując się do dożynek — winni pamiętać o pełnej realizacji zarówno swych zobowiązań zlotowych jak i też zadań planowych.

Księga rekordów koła sportowego

Jesteśmy w pełni letniego sezonu sportowego. Członkowie naszych kół startując w zawodach osiągają tytuły mistrzowskie, biją własne rekordy życiowe, rekordy kół, miast, powiatów.

Osiągnięcia te, tak indywidualne jak i zespołowe, są widomym dowodem pracy i rozwoju koła; są jego dorobkiem, który nie może ulec zapomnieniu.

Toteż każde koło winno prowadzić **„księgę rekordów"**, w której systematycznie i na bieżąco należy zapisywać najlepsze wyniki, osiągnięte przez członków koła w tych dyscyplinach sportu, w których notuje się oficjalne, krajowe rekordy. A więc w lekkiej atletyce, pływaniu, łyżwiarstwie szybkim, kolarstwie, podnoszeniu ciężarów.

Prowadzenie „księgi rekordów" rada koła powierza sekretarzowi lub wyznaczonemu członkowi rady. Przy założeniu „księgi rekordów" wpisuje się do niej jako rekordy najlepsze do tej chwili, uzyskane na zawodach wyniki. Każdy następny wynik, lepszy od dotychczasowego rekordu, należy chronologicznie wprowadzać do księgi. Podajemy poniżej najprostszy wzór prowadzenia zapisów w księdze rekordów.

Księga rekordów Koła Sportowego przy ....
(wymienić zakład pracy)

Dyscyplina: Lekka atletyka

Nazwa konkurencji	Nazwisko i imię rekordziski	Wynik rekordowy	Data ustalenia rekordu	Zawód rekordzistki
100 m kobiet				
200 m kobiet				

W podobny sposób wpisuje się wszystkie konkurencje, w których będzie się notowało rekordy, pozostawiając dla każdej z nich tyle miejsca (najlepiej pół lub pełną stronę), aby każdy poprawiony na przestrzeni lat rekord koła mógł być kolejno odnotowany. W ten sposób na przestrzeni wielu lat będzie można obserwować postępy zawodników i rozwój danej dyscypliny sportu w kole.

JAK NOTOWAĆ REKORDY

Rekordy odnotowuje się w jednostkach czasu, miary i wagi oraz w punktach, zależnie od dyscypliny i konkurencji sportowej.

W lekkiej atletyce rekordy w biegach oraz na torze przeszkód wyraża się w jednostkach czasu (sekunda, minuta, godzina), skoki i rzuty — w centymetrach i metrach, rekordy w wielobojach — w punktach. Podobnie w jednostkach czasu oznacza się rekordy w pływaniu, jeździe szybkiej na lodzie oraz kolarstwie, natomiast w podnoszeniu ciężarów rekordy wyraża się jednostkami wagi (kilogramy i dziesiętne kilograma).

Rekordy uzyskane w biegach, a nie przekraczające 1 minuty oznaczamy w sekundach i dziesiątych częściach sekundy np. 100 m — 12,4 sek.; wyniki powyżej 1 minuty oznaczamy w minutach, sekundach i dziesiątych częściach sekundy np. 400 m = 1:25,5.

Przykładowe oznaczenia rekordów w skokach:

skok wzwyż — 147 cm.
skok w dal — 4,87 m.

W ten sam sposób, jak wynik w skoku w dal, oznacza się rekordy w skoku o tyczce, trójskoku i wszystkich rzutach.

Punkty w wielobojach oblicza się według specjalnych tabel wielobojowych.

NIE KAŻDY NAJLEPSZY WYNIK MOŻNA UZNAĆ ZA REKORD

Za rekord uznajemy tylko taki wynik, który został uzyskany na oficjalnych zawodach i w obecności komisji sędziowskiej. Komisja sędziowska musi odnotować wynik w protokóle zawodów bezpośrednio po jego uzyskaniu. Formalności związane z zatwierdzeniem rekordu, określają przepisy sportowe odnośnej dyscypliny sportu.

Nie uznaje się za rekord wyników uzyskanych: na treningach, przy nieprzepisowym składzie komisji sędziowskiej, nieprzepisowym sprzętem lub w specjalnych warunkach atmosferycznych.

Rekord jest wynikiem pracy, hartu woli i walki sportowej. Rekordzistom należy się uznanie i szacunek kolegów. Dlatego ich nazwiska winny być podawane do publicznej wiadomości i stawiane za przykład.

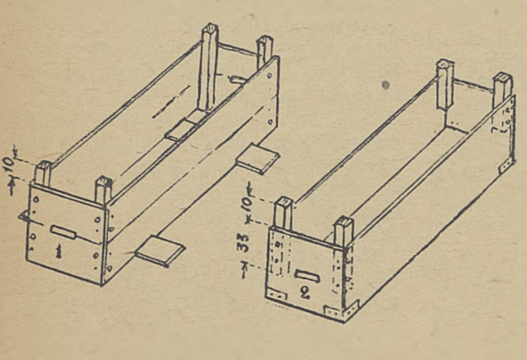
WYKONUJEMY *sami*

JAK ZROBIĆ SKRZYNIĘ DO SKOKÓW

Skrzynia jest jednym z najbardziej uniwersalnych przyrządów gimnastycznych. Możemy na niej wykonywać dziesiątki różnych skoków, różnych ćwiczeń, możemy wreszcie z powodzeniem używać jej przy różnych grach. Przyrząd ten dla ćwiczących zawsze jest atrakcyjny, a instruktorowi w dużym stopniu ułatwia pracę. W wypadku, gdy nie możecie zdobyć się na zakupienie skrzyni, radzimy ją zrobić we własnym zakresie, według wzoru podanego niżej. Według wzoru fabrycznego, skrzyni nie radzimy robić, przynajmniej tam, gdzie nie mamy dobrych narzędzi i gdzie w zespole nie ma stolarzy. Duże trudności może bowiem nastręczać sam kształt (trójkąt o ściętym wierzchołku) i łączenia desek, które muszą być zrobione fachowo, (dopasowanie czopów, klejenie). Zalecamy raczej skrzynię nieco uproszczoną, która w robocie nie nastręczy nam trudności, a która w zupełności spełni swe zadanie.

Materiał: deski sosnowe dowolnej szerokości (możliwie 22 — 25 cm), grubości 2,5 — 3 cm, kantówka 7×7 z twardego drzewa, 48 śrub zwykłych do drzewa 8 — 10 cm długości, lub śrub z nakrętką 12 cm długości, 12 gwoździ 10 cm długości, 8 gwoździ 6 cm długości, gwoździ tapicerskich pół kg, 8 narożników żelaznych, płótno (brezent) 160 cm × 60 cm, morska trawa, włosie lub słoma.

Narzędzia: ręczna piłka, młotek, świder, śrubokręt, strug (hebel). węgielnica.



Rys. 1.

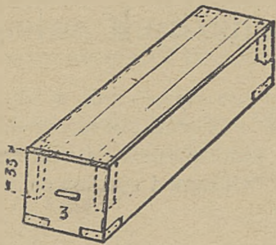
Tok pracy: przyrzynamy deski (heblowane z jednej strony) do właściwej długości (rys. nr 3) jak również kantówki w następujących wymiarach:

1/4 długości 55 cm
2/4 „ 43 „
3/4 „ 33 „

Do kantówek przykręcamy i przybijamy gwoździami deski podłużne jak na rysunku, a następnie deski poprzeczne.

W ten sposób otrzymamy trzy ramy.

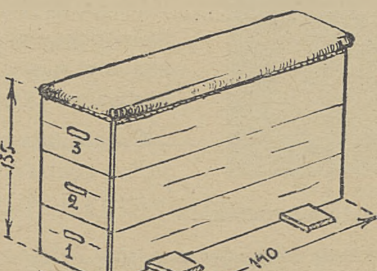
Do ramy nr 3 z góry przybijamy deski, na które kładziemy morską trawę, włosie lub słomę (najlepiej do tego celu użyć materiał ze starego materaca),



Rys. 2.

po czym obijamy to płótnem. Przed wkręceniem śrub należy wywiercić świdrem otwory. Przy śrubach zwykłych do wiercenia otworów używamy wiertła o średnicy mniejszej o 1 mm niż średnica śruby, przy użyciu zaś śrub z nakrętką średnica musi być jednakowa. Na każdej ramie w ścianie poprzecznej wycinamy otwory (uchwyty), które ułatwiają nam rozbieranie i składanie skrzyni. Do dolnej ramy (nr 1) skrzyni przybijamy deski poprzeczne długości 70 cm, szerokości 10 cm. Deski te wpuszczamy w wycięte w dolnej krawędzi miejsca. Krawędzie deski poprzecznej nieco ścinamy. Poprzeczki te zapobiegają ewentualnemu wywracaniu skrzyni, co mogłoby mieć miejsce szczególnie przy skokach w poprzek skrzyni.

Całość pociągamy pokostem i skrzynia jest gotowa.



Rys. 3.

Święto fabrycznego klubu pokazem przyszłych mistrzów ZSRR

W wypełnionej po brzegi sali wrzało jak w ulu. Widzowie bili gromkie brawa, głośnymi okrzykami zachęcali bokserów do walki, z serdeczną bezpośredniością dopingowali gimnastyków i ciężarowców. Wyczuwało się w każdej chwili, że między widzami i sportowcami istnieje nadzwyczaj serdeczna więź.



W. Sergiejew w ćwiczeniu na drążku

— Ćwiczenia wolne — ogłasza przez megafon trener. Wykona je Lidia Bawykina. Koledzy gimnastyczki z zakładu witają ją huraganowymi brawami. Takimi samymi witają i ślusarza — montera Michała Iwanowa, technika z biura konstrukcyjnego Igora Sokołowa, czy słuchaczkę technikum przyzakładowego zrzeszenia „Skrzydła Sowietów" ma wśród widzów swych najbliższych towarzyszy pracy czy nauki. Święto sportowe koła jest świętem i zawodników i widzów, ćwiczących normalnie razem. Tylko do pokazu przystąpili najlepsi.

Święto sportowe fabrycznego koła było pokazem dorobku, codziennej żmudnej pracy prowadzonej w domu klubowym „Skrzydeł Sowietów".

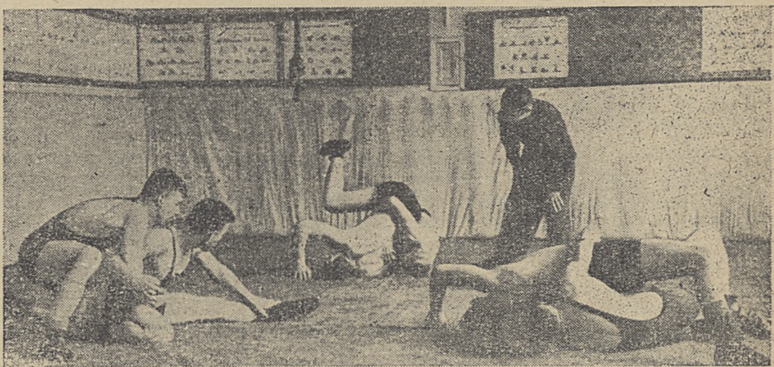
Ćwiczą tam pracownicy fabryki na jednej z sal. Jest ich kilka — sala boksu, gimnastyki, podnoszenia ciężarów, zapasów... Cóż dzieje się za drzwiami tych sal? Zajrzyjmy do sali boksu.

Kilkudziesięciu młodzieńców pod kierunkiem trenera Birinkowa ćwiczy na przyrządach. Rozlegają się głuche dźwięki rękawic o gruszkę. Na ringu sparring. Z tych dziesiątek ćwiczących wyrastają mistrzowie. Tu zaczęli ka-

rierę mistrzowie sportu Tiszin, Stepanow, Łukianow. Tu wyrosła mistrzowska drużyna Moskwy. Teraz wśród 200 zawodników jest np. ślusarz Kuźniecow, który po roku ćwiczeń zdobył mistrzostwo Moskwy II klasy.

Tak samo jak w sali bokserskiej ćwiczą i w innych. Młodzież fabryczna po pracy udaje się wprost do klubu, w którym życie wre na salach aż do 11 wieczorem. Sale wyposażone są we wszystkie przyrządy. Na każdej sali jest trener i kilku instruktorów.

W klubie „Skrzydła Sowietów" czynnych jest 20 sekcyj. Obok bokserskiej, zapaśniczej, lekkoatletycznej wielką popularnością cieszy się sekcje: wioślarska, narciarska i turystyczna.



Ćwiczenia w zapaśnictwie.

W klubie wyrosły setki zawodników I klasy, są wśród wychowanków mistrzowie ZSRR. Pamiętają o tym widzowie święta sportowego koła „Skrzydła Sowietów". Oklaskując żywo uczestników święta — swych towarzyszy i kolegów widzą w nich przyszłych mistrzów radzieckiego sportu, wyrosłych razem z nimi na jednej i tej samej klubowej sali.

Pod przewodem ZMP
upowszechniamy
kulturę fizyczną i sport.

Planowo budujemy obiekty sportowe

W okresie przedzlotowym każdy dzień przynosił nowe meldunki z wykonania podjętych zobowiązań, mówiące o budowie nowych boisk lub odbudowie urządzeń sportowych dotychczas nieczynnych. Jedne Koła budowały po to, by na własnym boisku przygotowywać się do zdobycia wyników kwalifikujących najlepszych w sporcie do udziału w Zlocie, inne — stawiały sobie za cel zobowiązania stworzenia na przyszłość własnego warsztatu dla regularnej i planowej pracy, będą i takie Koła i LZS, którym przykład ofiarnej i celowej pracy tysięcy sportowców otworzy oczy na olbrzymie możliwości budowania urządzeń sportowych własnymi siłami.

Aby jednak wysiłek społeczny mógł być należycie wykorzystany, należy zastanowić się nad celowością zamierzonej budowy i nad praktycznymi możliwościami wykonania robót we własnym zakresie. Zdarzają się bowiem wypadki, że Komitet Budowy przy kole sportowym lub LZS wykona poważne prace przy niwelacji terenu pod przyszłe boisko lub nawet wykona część elementów i dowiaduje się niespodziewanie, że praca poszła w niwecz, gdyż kto inny jest prawnym użytkownikiem terenu.

Najczęściej jednak zdarza się, że Komitet Budowy przy kole sportowym lub LZS przedsięweźmie budowę, której rozmiar przekracza możliwość wykonania robót we własnym zakresie. Inicjatywa bowiem wielu Komitetów Budowy zmierza przeważnie w kierunku budowy urządzeń spotykanych w dużych miastach, jak: baseny sportowe otwarte, kryte pływalnie, a jeśli zamierza się budować boisko to prawie z reguły z widownią na kilka lub kilkanaście tysięcy osób z nieodłączną trubuną honorową „z daszkiem" przyczym całość terenu ma być zwykle — dla celów kasowych — ogrodzona murem, który nie pozwoli przechodniom zorientować się nawet co się odbywa wewnątrz „zakazanego terenu". Obiekt taki w rozumowaniu podobnie działającego Komitetu Budowy byłby trwałym „pomnikiem" jego działalności i świadczyłby chlubnie o rozmachu działaczy miejscowych i o ich znajomości budownictwa urządzeń sportowych.

Co jest przy tym charakterystyczne dla takich gigantycznych zamierzeń: Komitet Budowy rozpoczyna zazwyczej wielkie roboty ziemne jak sypanie wałów, wykonywanie wykopów pod budowę basenów — bez uzgodnienia z właściwymi czynnikami, jakimi są WKKF i władze planowania gospodarczego, do prac tych angażując masowo miejscowe społeczeństwo, a zwłaszcza młodzież. Po czym dopiero wszczyna pertraktacje z odpowiednimi władzami o przyznanie często wielomilionowych środków na dalszą budowę. W wypadku nieuzyskania środków zniechęcony Komitet Budowy zaniedbuje dalszą jakąkolwiek robotę. A młodzież miejscowa, która ofiarowała tysiące roboczogodzin, aby wybudować boisko sportowe, niema w dalszym ciągu gdzie ćwiczyć i organizować prób na SPO, gdyż budowa urządzeń lekkoatletycznych, boisk do gier i torów SPO nie nęci działaczy z tych Komitetów Budowy, które chcą tworzyć „wielkie dzieła".

Dlaczego państwo nie przejmuje przeważnie w takich wypadkach inicjatywy od Komitetu Budowy. Otóż budowa obiektów takich jak: hale sportowe, baseny otwarte i kryte, boiska z trybunami konstrukcyjnymi musi być uzasadniona rzeczywistą potrzebą, o której decydują właściwe czynniki przed przystąpieniem do robót, gdyż wymaga ona cennych materiałów budowlanych, potrzebnych dla postawienia istotnego pomnika planowej gospodarki Polski Ludowej, jakim jest sieć rozbudowy — ważnych zakładów przemysłowych i wzorowych osiedli mieszkaniowych dla ludzi pracy. c. d.

LZS Nieszawka pracuje z wielkim zapałem

Chłopcy i dziewczęta z Nieszawki Małej, wioski leżącej kilka kilometrów za Toruniem, to sportowcy godni podziwu. Pracują z samozaparciem, myśląc o zdobywaniu w najbliższej przyszłości stokroć większych niż obecnie sukcesów.

LZS Nieszawka istnieje formalnie już kilka lat. Założono go w 1949 roku. Było w nim około 40 członków, zespół posiadał siatkę, dwie piłki i kulę. I to było wszystko. Kula była ciężka , nikt też nie kwapił się do rzucania nią, w siatkówkę grało kilka zaledwie osób. Praca wyraźnie kulała. LZS Nieszawka istniał tylko na papierze.

W rodzinie Jarzączków było 3 chłopaków, palących się do sportu. Mimo swych młodych lat, (najstarszy miał 16) chcieli uprawiać wszystkie sporty. Niestety nie mogli się z nikim w tej sprawie dogadać. Zarząd LZS Nieszawka istniał tak jak cały LZS na papierze. Trzej chłopcy Jarzączków podzielili się swymi kłopotami z Żukami. Bolek myślał nie tylko o sobie, ale i 12-letniej Ani swej siostrze, która w biegu nie jednego chłopca już prześcignęła. Mirek Domżalski, starszy trochę od Jarzączków i Mirka Jędrzejczaków, młode dziewczę, wiodące prym wśród koleżanek, to nowi kompani Jarzączków w ich zamysłach postawienia na nogi LZS w Małej Nieszawce.

Nowe życie LZS w Nieszawce Małej zaczęło się od siatkówki. Początkowo nie było wielu chętnych, ale powoli przychodziła młodzież popatrzeć jak to grają Jarzączki, Żuki i inni. Po kilku takich podpatrywaniach widzowie wciągali się do gry i do LZS, który rósł w siłę. Młoda, pełna energii rada zespołu zakładała coraz to nowe sekcje.

Każda z nich miała za sobą kilka występów, notowano wiele zwycięstw z sąsiednimi LZS. Do końca 1951 roku w LZS Nieszawka Mała było zrzeszonych 52 osoby.

Za sukcesy odniesione w 1951 roku chłopcy i dziewczęta z Nieszawki Małej otrzymali zaszczytną nagrodę — wyróżnienie, które dało im opinię jednego z najlepiej pracujących w Polsce LZS.

Rok 1952. LZS w Małej Nieszawce pracuje nadal pod kierownictwem Krystiana Jarzączki i jego kolegów, którzy z takim zapałem wzięli się do pracy przed rokiem. Zimą w świetlicy Samopomocy Chłopskiej Jarzączka Krystian jest jednym z pierwszych szermierzy.

Za przykładem przewodniczącego poszli inni, sekcja szermiercza jest w tej chwili najliczniejsza i... nie ma przeciwników wśród sąsiednich LZS i kół sportowych. Prócz szermierki w zimie króluje boks, do którego tak samo garną się wszyscy.

Sezon letni zastał sportowców LZS w Nieszawce Małej dobrze przygotowanych. Do pierwszej imprezy masowej według jednolitego kalendarza

— wyścigów kolarskich wystawili liczną drużynę. W powiecie toruńskim zdobyli I miejsce drużynowo i indywidualnie. Krystian Jarząka w dalszych eliminacjach zajął drugie miejsce w województwie. W Biegach Narodowych startowali wszyscy członkowie zespołu. W biegu powiatowym Ania Żuk zajęła I miejsce, chłopcy zajęli miejsca: 4, 5 i 6. Najlepszym biegaczem jest Dzielicki. Drużynowo LZS Nieszawka zdobył znów I miejsce. Powiatowe mistrzostwa lekkoatletyczne przyniosły sukces. Największy osiągnął Warszawski, zdobywając tytuł mistrza w skoku wzwyż 1,55. Dobrze pracują sekcje strzelecka i piłki ręcznej. Spotkania z Grębociniem i z Podgórzem rozgrywa sekcja piłki nożnej.

Ani jednego członka LZS bez odznaki SPO, powiększenie ilości członków o 20 procent, zorganizowanie kilku wieczornic sportowych, zebranie 1 tony złomu, oto niektóre zobowiązania LZS Nieszawka dla uczczenia Zlotu Młodych Przodowników Budowniczych Polski Ludowej. Zobowiązania te wykonali członkowie LZS przedterminowo i z nadwyżką (złomu zebrali np. 1,5 tony).

Praca LZS Nieszawka zasługuje na uznanie. Ten LZS pracuje z wielkim zapałem pomimo, że warunki do pracy posiada gorsze niż wiele innych zespołów. Chłopcy i dziewczęta z Nieszawki nie posiadają boiska. Trenują w ogródeczku, w którym najprzestronniejsze miejsce wybrane pod boisko siatkówki ma wszystkiego 6 — 10 m. Piłkarze, ci specjaliści od nożnej, trenują między drzewami, w kąciku ogródka jest skocznia.

15-letni działacz LZS Nieszawka

Chłopcze, czy interesujesz się sportem — spytałem pierwszego spotkanego w Nieszawce Małej młodzieńca, wyglądającego najwyżej na lat 14.

— Owszem.

Czy wiesz coś o tutejszym LZS?

— Tak — odpowiedział i opowiadał mi tak gładko o wszystkim, że mógłbym już nie szukać dalszych informatorów.

2 godziny później spotkałem go powtórnie. Witkowski Wacek przywitał się z kolegami i zaczął działać.

Czy jest już Dzielicki (najlepszy biegacz), czy Krych, najlepszy kolarz, pojechał na trening kolarski wraz z Jarasem, czy ci co przyszli grać w siatkę przypomnieli kolegom o próbie chóru, czy jest już odpowiedź na prośbę o wóz, którym odwieść chcą zebrany złom... Później wsiadł na rower i udał się załatwiać sprawy, z którymi koledzy nie mogli sobie poradzić. W parę minut po powrocie był już na boisku siatkówki, za chwilę stał przy stojakach i regulował ruchem skaczących wzwyż...

Czy jest ktoś z rady koła koledzy — zapytałem chcąc uzupełnić swe wiadomości o LZS Nieszawka. Wskazano mi na... Wacka Witkowskiego, pełniącego funkcję sekretarza. — On wie o wszystkim — powiedzieli zgodnie.

Wacek Witkowski jest synem wiejskiej nauczycielki. Uczęszcza do 8 klasy, uczy się bardzo dobrze. W chwilach wolnych od nauki zajmuje się sportem. Pływa, jeździ na rowerze, gra w siatkówkę, strzela — tak zresztą jak większość członków LZS

Nieszawka, przechodzących wszechstronne przygotowanie, mimo, że, oficjalnie nie istnieje sekcja ogólnego przygotowania. Startuje w biegach, bierze udział w kolarskich wyścigach, zdobywa BSPO, a poza tym sekretarzuje. Nie tylko prowadzi książkę protokółów zebrań rady koła, ale czuwa nad wykonaniem uchwał, on jest motorem gazetki ściennej.

15-letniego działacza LZS Nieszawka może pozazdrościć wiele kół.

Rozmawiamy z Czytelnikami

LZS Strzydzewo, gmina Czermin, powiat Jarocin. Piszecie nam, że macie bardzo wiele bolączek. Jedną z nich jest brak boiska. Przydzielono Wam teren 5-morgowy, dawne pastwisko, ale nie mogliście rozpocząć na nim żadnych prac, gdyż przyznany Wam teren obsiano. Można przypuszczać, że grunt został wydzierżawiony, ale nie możecie znaleźć osoby, która wzięła za dzierżawę pieniądze. Tak było w roku 1951, to samo dzieje się w roku 1952 z tą małą różnicą, że teraz wiecie, iż wydzierżawiło teren Gromadzkie Koło Samopomocy Chłopskiej.

Nie możecie dowiedzieć się, co stało się z pieniędzmi, uzyskanymi z zabawy, nie wiecie, co jest ze sprzętem, bo nie odbywają się zebrania, których nie zwołuje przewodniczący Waszego LZS — Mytaniak.

Trzeba koledzy zwołać walne zebranie, na którym wybierzecie nową radę zespołu. Tej musi ob. Matyniak przekazać wszystko, co jest majątkiem zespołu.

Ujęcie spraw waszego zespołu przez ludzi chętnych do pracy jest jedyną gwarancją postawienia waszego zespołu na nogi. Nowa rada zespołu napewno znajdzie też sposoby walki o teren przydzielony na boisko, czego wyraźnie unika przewodniczący waszego LZS — Matyniak.

LZS Kępice, powiat Miastko. „Mamy w naszej gromadzie 2.000 mieszkańców, wśród których znalazłoby się wielu sportowców. Niestety nie ma gdzie uprawiać sportu, bo nie mamy boiska", piszecie. Z takimi trudnościami walczy wiele kół i Ludowych Zespołów Sportowych, a mimo, że nie posiadają one boisk mogą pochwalić się dużymi osiągnięciami np. LZS Nieszawka, o którym piszemy w numerze. Pamiętajmy, że w każdej pracy napotykamy na trudności i musimy z nimi walczyć. Sport ma nas zahartować do walki, nie powinniśmy więc szukać w sporcie łatwych dróg. Należy tak organizacyjnie postawić Wasz LZS, abyście mogli zdobywać sukcesy. Wykażecie tym, że jesteście godni przydziału terenu pod boisko.

WYKAZ WYDAWNICTW

Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

zaleconych do bibliotek Kół Sportowych i LZS

BIBLIOTEKA INSTRUKCJI I REGULAMINÓW SPORTOWYCH

1. GKKF — Instrukcja o opiece lekarskiej w sporcie. — Cena zł 3,60.
2. GKKF — Regulamin Odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony". Cz. I. — Cena zł 2,10.
3. GKKF — Jednolita klasyfikacja sportowa. Wyd. II. Cena zł 1,80.
4. GKKF — Przepisy lekkoatletyczne. Cena — zł 16,40.
5. GKKF — Gimnastyka. Regulamin zawodów. Przepisy sędziowania. Cena zł 7.
6. GKKF — Przepisy pływania, piłki wodnej i skoków do wody. Cena zł 7.
7. GKKF — Regulamin tenisa stołowego. Cena zł 1,45.
8. GKKF — Piłka siatkowa. Przepisy i komentarze. Cena zł 1,05.
9. GKKF — Przepisy szczypiorniaka. Cena zł 1,80.
10. GKKF — Szermierka na bagnety. Regulamin zawodów. Wyd. II. Cena zł 3,95.
11. GKKF — Regulamin zawodów strzeleckich. Cena zł 11.

BIBLIOTECZKA SPO

1. B. Staniszewski — Łyżwiarstwo. Cena zł 1,60.
2. W. Wiro-Kiro — Tor przeszkód. Cena zł 2,00.
3. St. Maszewski — Lekka atletyka. Cena zł 2,40.
4. St. Molière — Pływanie. Cena zł 2,00.
5. Fr. Szymczyk — Kolarstwo. Cena zł 1,10.

Sprzedaż wysyłkową za zaliczeniem pocztowym prowadzi: Księgarnia „Dom Książki"
Warszawa, Al. I Armii 16.